

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA



TESIS

“Estrés académico en estudiantes del 5° grado de secundaria de la Gran Unidad Escolar Leoncio Prado, Huánuco - 2021”

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

AUTOR: Ramirez Pérez, Jhon Silvestre

ASESORA: Fernandez Davila Alfaro, Julita del Pilar

HUÁNUCO – PERÚ

2023

U

TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

- Tesis (X)
- Trabajo de Suficiencia Profesional ()
- Trabajo de Investigación ()
- Trabajo Académico ()

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Psicología educativa
AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2020)

CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

Área: Ciencias sociales

Sub área: Psicología

Disciplina: Psicología (incluye terapias de aprendizaje habla, visual y otras discapacidades físicas mentales)

D

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título Profesional de licenciado en psicología

Código del Programa: P05

Tipo de Financiamiento:

- Propio (X)
- UDH ()
- Fondos Concursables ()

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 44382309

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 41906174

Grado/Título: Maestro en psicología con mención en prevención e intervención en niños y adolescente

Código ORCID: 0000-0002-7333-5683

DATOS DE LOS JURADOS:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Diestro Caloretti, Karina Vanessa	Maestra en administración de la educación	25769441	0000-0002-0497-1889
2	Cornejo Cervantes, Cyndi Melissa	Maestra en administración de la educación	43665542	0000-0001-6724-1915
3	Miraval Tarazona, Lincoln Abraham	Magister en psicología educativa	22404062	0000-0003-0269-8599

H

Facultad de Ciencias de la Salud

Programa Académico Profesional de Psicología

"Psicología, la fuerza que mueve al mundo y lo cambia"

"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 12:30 P.M horas del día 13 del mes de abril del año dos mil veintitrés, en el auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud de la ciudad universitaria La Esperanza en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el **Jurado Calificador** integrado por los docentes:

- MG. KARINA VANESSA DIESTRO CALORETTI PRESIDENTA
- MG. CYNDI MELISSA CORNEJO CERVANTES VDA. DE HURTADO SECRETARIA
- MG. LINCOLN ABRAHAM MIRAVAL TARAZONA VOCAL
- **ASESORA DE TESIS. MG. JULITA DEL PILAR FERNANDEZ DAVILA ALFARO**

Nombrados mediante Resolución N°501-2023-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis titulada. **"ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DEL 5° DE SECUNDARIA DE LA GRAN UNIDAD ESCOLAR LEONCIO PRADO, HUANUCO - 2021"**; Presentado por el Bachiller en Psicología, Sr. **RAMIREZ PEREZ, Jhon Silvestre**, para optar el Título Profesional de **LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**.

Dicho acto de sustentación se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo
(a) *Aprobado* por *Unanimidad* con el calificativo cuantitativo de *7* y cualitativo de *Muy Buena*.

Siendo las *1:37 pm* Horas del día *13* del mes de *Abril* del año *2023*, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.



MG. KARINA VANESSA DIESTRO CALORETTI
PRESIDENTA



MG. CYNDI MELISSA CORNEJO CERVANTES VDA DE HURTADO
SECRETARIA



MG. LINCOLN ABRAHAM MIRAVAL TARAZONA
VOCAL



CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

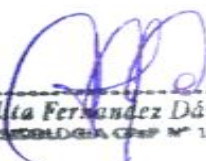
Yo, **JULITA DEL PILAR FERNANDEZ DAVILA ALFARO**, asesor(a) del PA de Psicología y designado(a) mediante documento: Resolución **N°283-2023-D-FCS-UDH** del (los) estudiante(s) **RAMIREZ PEREZ, JHON SILVESTRE**, de la investigación titulada **“ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DEL 5° DE SECUNDARIA DE LA GRAN UNIDAD ESCOLAR LEONCIO PRADO, HUANUCO - 2021”**;

Puedo constar que la misma tiene un índice de similitud del **20.0%** verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Antiplagio Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 19 de abril de 2023



Mg. Julita Fernandez Dávila Alfaro
Psicóloga, C.P.S. N° 13269

MG. JULITA DEL PILAR FERNANDEZ DAVILA
ALFARO
DNI: 06650813
CODIGO ORCID: 0000-0002-7333-5683



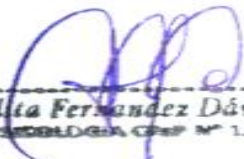
estres academico

INFORME DE ORIGINALIDAD

20%	%	20%	%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

- 1** Echevarria Anaya, Julio Antonio. "Estudio de la circunferencia desde la geometria sintetica y la geometria analitica, mediado por el geogebra, con estudiantes de quinto grado de educacion secundaria.", Pontificia Universidad Catolica del Peru - CENTRUM Catolica (Peru), 2020
Publicación 2%
- 2** Landa Gerónimo María Monserrat. "Niveles de ansiedad y estrés académico, resultado de clases virtuales en estudiantes del colegio de bachilleres, Taxco el viejo Gro.", TESIUNAM, 2022
Publicación 2%
- 3** Cruz Vázquez Adriana. "Estrés en estudiantes de enfermería una comparación: FES Iztacala y Escuela de Enfermería Hospital Juárez de México", TESIUNAM, 2014
Publicación 2%
- 4** Rodríguez Jáquez Lizeth Cecilia. "Estrés académico generado por la pandemia de 1%


Mg. Julita Fernandez Dávila Alfaro
PSICOLOGA CIP Nº 13369

MG. JULITA DEL PILAR FERNANDEZ DAVILA
ALFARO
DNI: 06650813
CODIGO ORCID: 0000-0002-7333-5683

DEDICATORIA

Dedico mi tesis principalmente a Dios, por darme la fuerza necesaria para culminar esta meta. A mi madre, por todo su amor y por motivarme a seguir hacia adelante. También a mis 2 hijos y a mi único y super amigo Jhan Carlos E.A, por brindarme su apoyo moral en esas horas que tocaba realizar el trabajo de investigación.

AGRADECIMIENTO

“Al ver el resultado logrado con este ambicioso proyecto, solamente se me ocurre una palabra: ¡Gracias!

Todo el trabajo realizado fue posible gracias al apoyo incondicional de Milait, la madre de mis dos hijos, que estuvo a mi lado en los momentos difíciles, y a mis hijos, Yeico y Darcy, cuya paciencia fue puesta a prueba en incontables ocasiones.

Gracias, también, a mi madre, que me dio toda la fortaleza, y a mi amigo Jhan Carlos E.A, que me dio su contención y por enseñarme a no bajar los brazos nunca y a mi única cuñada Lizzeth Ramos, gracia por tus consejos. Sin tu guía hoy no estaría aquí.

Nada de esto hubiera sido posible sin ustedes. Este trabajo es el resultado de un sinfín de acontecimientos que poco tuvieron que ver con lo académico, sino más bien, con el amor.

Gracias infinitas a ustedes y, por supuesto, a Dios, por ponerlos en mi camino.”

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS.....	VII
ÍNDICE DE FIGURA	VIII
RESUMEN.....	IX
ABSTRACT.....	X
INTRODUCCIÓN.....	XI
CAPÍTULO I.....	12
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	12
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	12
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	14
1.2.1. PROBLEMA GENERAL	14
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS.....	14
1.3. OBJETIVO GENERAL.....	15
1.4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	15
1.5. JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.....	15
1.5.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA	15
1.5.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA	16
1.5.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA.....	17
1.6. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....	17
1.7. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN	17
CAPÍTULO II.....	19
MARCO TEÓRICO	19
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	19
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES	19
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES	21
2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES.....	23
2.2. BASES TEÓRICAS.....	26
2.2.1. ESTRÉS ACADÉMICO	26
2.2.2. FASES DEL ESTRÉS	27

2.2.3. EFECTOS DEL ESTRÉS	28
2.2.4. FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO	29
2.2.5. LOS INDICADORES O SÍNTOMAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO...	30
2.2.6. DIMENSIONES DEL ESTRÉS ACADÉMICO	31
2.2.7. MODELOS TEÓRICOS DEL ESTRÉS	32
2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES	36
2.4. HIPÓTESIS	38
2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL	38
2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS.....	38
2.5. VARIABLE.....	39
2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	39
CAPÍTULO III	40
METODOLOGÍA	40
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	40
3.1.1. ENFOQUE	40
3.1.2. ALCANCE O NIVEL	40
3.1.3. DISEÑO	40
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA	41
3.2.1. POBLACIÓN.....	41
3.2.2. MUESTRA	41
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS ...	43
3.3.1. PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS	43
3.3.2. PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	45
CAPÍTULO IV.....	47
RESULTADOS	47
4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS	47
4.2. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS Y PRUEBA DE HIPÓTESIS.....	51
CAPÍTULO V.....	52
DISCUSIÓN DE RESULTADOS	52
5.1. CONTRASTACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	52
CONCLUSIONES	54
RECOMENDACIONES.....	55

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	56
ANEXOS	60

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Nivel de estrés académico	47
Tabla 2 Nivel de percepción del estrés	48
Tabla 3 Nivel de reacción frente al estrés	49
Tabla 4 Nivel de estrategias de afrontamiento.....	50

ÍNDICE DE FIGURA

Figura 1 Nivel de estrés académico	47
Figura 2 Nivel de percepción del estrés	48
Figura 3 Nivel de reacción frente al estrés.....	49
Figura 4 Nivel de estrategias de afrontamiento.....	50

RESUMEN

La investigación titulada: “Estrés académico en estudiantes del 5° grado de secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado, Huánuco – 2021”, la tesis tuvo como objetivo determinar cuáles son los niveles de Estrés Académico que presentan los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco – 2021, ante ello utilizo un enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo y de diseño no experimental transversal, utilizo como instrumento al inventario SISCO de estrés académico. Tuvo una muestra de 60 estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco. La investigación pudo precisar que se presenta un nivel alto de estrés académico del 46.67%, un nivel medio de 28.33% y un nivel bajo de 25. por lo cual pudo concluir que se evidencia que los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco, presentan un Nivel Alto de Estrés Académico.

Palabras clave: Estrés, estímulos, cognoscitivo, afrontamiento, ansiedad.

ABSTRACT

The research entitled: "Academic stress in students of the 5th grade of secondary education of the Gran Unidad Escolar "Leoncio Prado, Huánuco - 2021", the thesis had as objective to determine which are the levels of Academic Stress presented by the students of the 5th grade of secondary education of the Gran Unidad Escolar "Leoncio Prado" of Huánuco - 2021, using a quantitative approach, descriptive level and non-experimental transversal design, using the SISCO inventory of academic stress as an instrument. It had a sample of 60 students of the 5th grade of secondary education of the Great School Unit "Leoncio Prado" of Huanuco. The research was able to show that there is a high level of academic stress of 46.67%, a medium level of 28.33% and a low level of 25. Therefore, it was concluded that it is evident that the students of the 5th grade of secondary education of the Great School Unit "Leoncio Prado" of Huanuco, present a high level of academic stress.

Keywords: Stress, stimuli, cognitive, coping, anxiety.

INTRODUCCIÓN

La vida de un estudiante está en constante contacto con el estrés, donde esta situación origina ansiedad en los estudiantes si no se maneja de forma adecuada. Durante este periodo los estudiantes deben confrontar grandes cambios, que pueden verse como estresores, donde sólo ellos deben buscar estrategias de afrontamiento para neutralizar este estrés.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud no sólo como una simple ausencia de enfermedad, sino como un estado de completo bienestar psíquico, físico y social, además indica que el estrés afecta de manera negativa a la salud física y psicológica. En los estudiantes se ve reflejado en un bajo rendimiento académico ya que tiene que esforzarse para cumplir sus metas y obligaciones, pero a la vez manejar su estrés.

El presente informe está dividido en:

Capítulo I, El Problema de Investigación, en este capítulo se describe la descripción del problema, la formulación del problema, los objetivos, la justificación, las limitaciones y la viabilidad.

Capítulo II, Marco Teórico, se muestran los antecedentes internacionales, nacionales y regionales; las bases teóricas, las hipótesis, las variables y la paralización de la variable.

Capítulo III, Metodología, se describe el tipo de la investigación, el enfoque, el nivel y el diseño de investigación, la población y muestra, las técnicas e instrumentos y los procedimientos de la investigación.

Capítulo IV, Resultados, está constituido por la presentación del análisis e interpretación de los hallazgos y datos obtenidos por las variables del estudio, la contrastación de hipótesis.

Capítulo V, Discusión de Resultados, se presenta la contrastación de los resultados obtenidos.

Por último, se describen las conclusiones y recomendaciones ante la presente investigación.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

En la actualidad la sociedad presenta cambios que afectan la calidad de vida de las personas en su entorno social y educativo, a pesar de estos cambios, nuestro cuerpo por lo general responde de la misma manera a través de una respuesta adaptativa que se conoce con el nombre de estrés, El afronte de situaciones cotidianas como la asistencia a clases escolares exigen en el educando una respuesta que en ocasiones parece exceder sus recursos personales y si el estrés es prolongado, puede resultar contraproducente al desencadenar diferentes trastornos psicofisiológicos, cardiovasculares, sexuales, respiratorios, gastrointestinales y dermatológicos (Escobar, E. et al. 2018). “La estadística evidencia que una de cada cuatro personas sufre de algún tipo de situación problemática grave relacionado al estrés, de tal manera que se ha llegado a estimar que el 50% de las personas tiene un problema de salud mental asociado”. (Berrio, N. 2017).

El actual contexto, marcado por la existencia de una nueva pandemia mundial, ha causado modificaciones en nuestros estilos de vida siendo uno de los sectores más ampliamente afectados la educación escolar. Así, la pandemia de la COVID-19 forzó a los centros de educación escolar a postergar el inicio de sus clases dictadas presencialmente y a reemplazarlas por clases netamente virtuales (La República 2020, párr. 1). Esta realidad, parece evidenciar lo mencionado por Chiecher, Donolo y Rinaudo (2005, p. 3) cuando resaltan la importancia de entrenar a los estudiantes en nuevas modalidades educativas, en especial en el uso de la tecnología con la finalidad de que esta no cause estrés y/o otros problemas que afecten su salud mental.

De acuerdo con Sierra et al., (2020), los estudiantes en la coyuntura actual presentan síntomas de ansiedad y estrés situación que afecta la calidad de vida, altera el bienestar de las personas, en las diferentes edades y sobre todo en los estudiantes que pasaron de un aprendizaje presencial a un entorno de aprendizaje virtual, así entendido el estrés académico ocasiona en el estudiantes inquietud e hiperactividad, tristeza, desgano, ansiedad,

dificultades en la concentración problemas de memoria, olvidos e irritabilidad y supone una condición que puede afectar su proceso de aprendizaje escolar.

En Colombia, en la ciudad de Antioquia, Diaz, K, (2020) realizó un estudio cualitativo denominado: “ Factores Generadores del Estrés Escolar en los Estudiantes del Grado Décimo y Undécimo de la Institución Educativa de Currulao de Antioquia”; llegando a establecerse que en ocasiones, las actividades que realizan los adolescentes para lograr el cumplimiento de sus metas académicas vienen acompañadas de un malestar, el cual es denominado estrés académico, pues los estudiantes algunas veces perciben como estresores las actividades desarrolladas en los contextos escolares, así mismo se logró determinar que para los estudiantes la sobrecarga de actividades y la mala distribución del tiempo son los principales factores generadores de estrés escolar, del mismo modo estos estresores tienen estrecha relación con la falta o carencia de motivación escolar. A su vez, se encontraron estresores de índole psicosocial, tales como las expectativas de los padres, quienes ejercen una presión significativa sobre los estudiantes influyendo de manera directa en su desempeño académico.

En un estudio realizado en el departamento de Puno, por Quispe., C. (2019), denominado: “Niveles de Estrés Académico en los Estudiantes de Cuarto y Quinto de Secundaria de una institución Educativa Estatal”, se llegó a establecer que el 72 % de estudiantes presentaban un nivel de estrés alto y el 28 % de estudiantes presentaban bajo nivel de estrés. Destacándose que el 33% presentaban trastornos en el sueño específicamente referidos a insomnios y pesadillas, el 27% de estudiantes manifestaron presentar fatiga crónica; el 44% presento dolores de cabeza y migraña, de igual manera un 37% presentaron dolor de estómago o abdominal; el 32% manifestó que se muerde las uñas, finalmente con relación al tiempo limitado para hacer sus trabajos escolares el 34% de alumnos señalaron que lo experimentan siempre.

En la Plataforma digital única del Estado Peruano, el Gobierno Regional de Huánuco en el mes de octubre de 2020; publicó información bajo el lema: “Salud mental y bienestar, una prioridad global”; la Dirección Regional de

Salud de Huánuco, la Estrategia Sanitaria de Salud Mental y Cultura de Paz, brindaron asistencia sanitaria en salud mental a miles de huanuqueños que se contagiaron con la Covid-19. La especialista, también explicó que durante la cuarentena aumentaron las psicopatologías y la necesidad de tratamiento farmacológico. En ese aspecto la Diresa atendió un total de, 5 mil 635 personas con diagnósticos de ansiedad, depresión estrés y violencia intrafamiliar, en toda la región de Huánuco. Destacando que las clases escolares bajo la modalidad virtual o remota también son generadores de estrés en los estudiantes y que de cada 100 estudiantes aproximadamente 70 presentan problemas de ansiedad, depresión y estrés.

Los estudiantes de diferentes niveles educativos viven situaciones a nivel personal y social que les puede generar estrés, estas a la vez pueden ocasionar repitencia del año escolar, ausentismo y reacciones psicológicas entre otras manifestaciones físicas y emocionales; el sesquicentenario colegio, Gran Unidad Escolar “ Leoncio Prado “ de Huánuco alberga en sus aulas un gran número de alumnos provenientes de diferentes estratos sociales que ahora reciben sus clases de manera virtual, situación ocasionada por el confinamiento producto de la COVID 19; razón necesaria para indagar los niveles de estrés académico que presentan los estudiantes del 5° Grado de secundaria, motivo por el cual, planteo las siguientes interrogantes:

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cuáles son los niveles de Estrés Académico que presentan los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco - 2021?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

- ¿Cuál es el nivel de Percepción del Estrés que presentan los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco - 2021?
- ¿Cuál es el nivel de Reacción Frente al Estrés que presentan los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco - 2021?

- ¿Cuál es el nivel de Estrategias de Afrontamiento que presentan los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco - 2021?

1.3. OBJETIVO GENERAL

Determinar cuáles son los niveles de Estrés Académico que presentan los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco – 2021.

1.4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Especificar cuál es el nivel de Percepción del Estrés que presentan los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco – 2021.
- Detallar cuál es el nivel de Reacción Frente al Estrés que presentan los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco – 2021.
- Identificar cuál es el nivel de Estrategias de Afrontamiento que presentan los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco – 2021.

1.5. JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

El presente estudio se desarrolló en el área de la Psicología Educativa; luego de su ejecución pudo ser considerado como una fuente de conocimientos teóricos para la Unidad de Gestión Educativa Local de Huánuco así como también para la Dirección del Colegio Sesquicentenario: Gran Unida Escolar “Leoncio Prado” de la ciudad de Huánuco, de la misma manera para los estudiantes de pregrado de la carrera profesional de psicología así como para los profesionales psicólogos que tengan interés en conocer información específica sobre los niveles de Estrés Académico que presentan los alumnos del nivel secundaria de un colegio emblemático de la región central del Perú.

1.5.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

Desde la antigüedad, el estrés ha sido estudiado desde distintas disciplinas médicas y biológicas, que remarcaban la importancia de la

respuesta orgánica, considerando que el origen del estrés se daba en el interior de la persona, así mismo, el término estrés se ha usado históricamente para designar diferentes realidades en diferentes contextos sociales entre ellos el contexto educativo y su influencia que ejerce sobre el aprendizaje del estudiante. (Gonzales, E, 2016)

Al realizar la búsqueda de información científica sobre nuestro tema de investigación en diferentes fuentes teóricas se puede advertir la existencia de información científica específica y actualizada en los diferentes bancos de información y repositorios de las universidades públicas y privadas de nuestro país; del mismo modo existen trabajos de investigación que se realizaron a nivel internacional y nacional, así como las existencias de constructos teóricos como la teoría denominada modelo sistémico cognoscitivista elaborado específicamente para fundamentar el estrés académico por Barraza (2006).que explican con claridad sobre la influencia del estrés en el ámbito educativo; los cuales pueden ofrecer el sustento necesario para elaborar y ejecutar el presente trabajo de investigación.

1.5.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

Teniendo como premisas los sustentos teóricos que se logró ubicar para plantear el desarrollo del presente estudio, se puede afirmar que la información existente podrá servir de sustento practico para futuros proyectos de investigación que se pudieran desarrollar sobre el tema: Estrés Académico que presentan los estudiantes, así mismo pienso que una vez desarrollado el estudio, este, permitirá establecer un punto de partida para la implementación de labores preventiva – promocionales y la ejecución de talleres que permitan mejorar la identificación y afronte integral del estrés de los educandos de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de la ciudad de Huánuco; resultados que de considerarse convenientes, podrán generalizarse para los estudiantes de diversas instituciones educativas que ofrecen servicios de educación secundaria en nuestra ciudad, lo cual puede servir como sustento para la implementación de talleres de capacitación sobre mejoras de las

estrategias de afronte del estrés y mejorar de esta manera la interacción docente – alumno, con fines de lograr un óptimo proceso de aprendizaje.

1.5.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

Con la finalidad de realizar la medición psicométrica de manera objetiva y de acuerdo a las normas de rigurosidad científicas, el constructo Estrés Académico que presentan los alumnos de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de la ciudad de Huánuco, del nivel secundaria - turno tarde; se utilizará en la recolección de información cuantitativa un instrumento psicométrico con un grado de validez y confiabilidad de muy bueno; el cual es óptimo para el estudio que se desarrollara, el mismo que ha sido validado de manera exclusiva para el presente estudio por 03 expertos en la ciudad de Huánuco, siendo el instrumento: Inventario SISCO EA de Estrés Académico elaborado por Moisés Barraza el año 2007.

1.6. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

- La asistencia a las clases de alumnos y docentes bajo la modalidad remoto, motivada por la pandemia Covid 19; podría dificultar la aplicación del instrumento psicométrico
- La inasistencia a clases virtuales de los alumnos motivada por dificultades en la conectividad del internet en nuestra ciudad
- La presencia de rebrotes constantes de la Covid 19, en la ciudad de Huánuco, dificulta la asistencia a clases virtuales de los alumnos y docentes
- La dificultad para acceder a orientación de profesionales especialistas en investigación científica, específicamente en metodologías de investigación cuantitativa a nivel del pregrado.

1.7. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

El presente estudio presenta viabilidad académica al existir suficientes fuentes de información y bases teóricas que la pueden sustentar, también la existencia de investigaciones previas desarrolladas a nivel internacional y nacional sobre el estrés en estudiantes del nivel secundaria, así como la

publicación de diversos trabajos académicos de revistas científicas indexadas, así como en los repositorios de las universidades públicas y privadas.

De manera similar el desarrollo del estudio aportaría información importante de interés para los alumnos, docentes y padres de familia de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de la localidad de Huánuco, así como para la Unidad de Gestión Educativa Local UGEL Huánuco; con fines de implementar y mejorar las estrategias que propicien la identificación y afronte del estrés estudiantil, lo cual se verá relegada en un clima armónico en las aulas escolares virtuales, en la mejora del rendimiento escolar de los alumnos y en la mejora de la calidad de vida. Así mismo, es viable desde la perspectiva económica, al contar con recursos propios del autor del estudio para el desarrollo integral de la investigación.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

BERRIOS, María; MARTOS, Rafael (2020) en su investigación titulada “Influencia del Género en las Relaciones entre Inteligencia Emocional, Estrés Académico y Satisfacción de los Estudiantes”. El cual tuvo por objetivo “Determinar el papel del género en la relación entre la Inteligencia Emocional, el estrés académico y la satisfacción con la vida”. El cual contó con una población total de 333 estudiantes. En donde se pudo aplicar el test Inventario SISCO de estrés académico. Siendo una investigación de diseño Correlacional. Los investigadores llegan a las siguientes conclusiones:

- Los resultados demostraron diferencias estadísticamente significativas en función del género en todas las dimensiones de la IE, en dos de las dimensiones del burnout y en la satisfacción con la vida; siendo las mujeres las que informan de más habilidades para percibir, asimilar y regular las emociones, más desgaste emocional y menos satisfacción con la vida.
- La relación entre IE y estrés académico puso en evidencia que a mayores niveles de IE menos estrés académico y mayores niveles de satisfacción con la vida. No obstante, tales relaciones estuvieron moduladas por el género: el posible efecto “protector” de la IE sobre el estrés académico es más potente en las chicas, mientras que el posible efecto “beneficioso” de la IE sobre la satisfacción vital es más potente en los chicos.
- Concluimos que la IE es un recurso personal que protege más a las mujeres que a los hombres del estrés académico, y potencia más la satisfacción con la vida de los hombres que de las mujeres.

HURTADO, Alejandro; JARDEY, Oscar; PULIDO, Oscar (2018) en su investigación titulada “Estrés Académico en Estudiantes de Ingeniería

que cursan Física: Análisis Exploratorio”. El cual tuvo por objetivo “Adaptar y validar el inventario de estrés académico de Hernández, Polo y pozo”. El cual contó con una población total de 395 estudiantes. En donde se pudo aplicar el test Inventario SISCO de estrés académico Siendo una investigación de diseño Exploratorio. Los autores llegaron a las siguientes conclusiones:

- El estudio del estrés académico en estudiantes que cursan física en carreras de ingeniería es un factor relevante a considerar desde el punto de vista de la docencia y la investigación, la presente investigación aportó la adaptación y validación del Inventario de Estrés Académico de Hernández y otros, con indicadores de confiabilidad que se ubican en la investigación aplicada.
- Se identificaron seis variables latentes que aportaron elementos notables en la comprensión e interpretación del estrés académico de los estudiantes que cursan física en carreras de ingeniería, que competen con la labor de la docencia en física, así como del contexto educativo.

BUÑAY, Diana; NEIRA, Olga; QUITO, Jessica; TAMAYO, Mónica (2017) en su investigación titulada “Estrés Académico en Estudiantes de Tercero de Bachillerato de Unidades Educativas Particulares del Ecuador”. El cual tuvo por objetivo “Conocer el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes”. Donde se contó con el apoyo de 60 estudiantes. En donde se pudo aplicar el test Inventario SISCO de estrés académico Siendo una investigación de diseño Descriptivo. Las investigadoras llegan a las siguientes conclusiones:

- Se observó una proporción elevada de estudiantes con preocupación o nerviosismo en el último semestre, con una intensidad de estrés moderada a severa.
- Se detectó en algunas instituciones nacionales de Educación Superior, la prevalencia de esta condición entre los estudiantes ante las demandas de su entorno y su intensidad.

- Entre los factores estresores identificados con mayor frecuencia se encuentran en orden de relevancia la personalidad o el carácter del docente, la competencia con los compañeros del grupo, la participación en clases y las evaluaciones.

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

ROJAS, Carlos (2019) en su tesis titulada “Relación Entre Estrés Académico Ph Salival de los Alumnos de Clínica Integral de la Escuela Profesional de Odontología ULADECH Católica, Distrito de Chimbote, Provincia del Santa, Departamento de Áncash, Año 2019”. El cual tuvo por objetivo principal “Establecer la relación entre estrés académico y pH salival de los alumnos de Clínica Integral de la Escuela Profesional de Odontología ULADECH católica”. Donde se pudo trabajar con una población total de 60 alumnos y una muestra de 40 alumnos. Donde se pudo aplicar el Cuestionario de evaluación de estrés SISCO. Siendo una investigación de tipo Correlacional. El investigador llega a las siguientes conclusiones:

- En el presente estudio se concluye que, sí que existe relación entre el nivel de estrés académico y el pH salival evidenciado mediante la prueba de chi cuadrado, la cual arrojó un valor de $p = ,000$. Esto se justifica por los cambios bioquímicos que se generan en el organismo al someterse a altos niveles de estrés.
- El nivel de estrés académico de los alumnos de Clínica Integral de la Escuela Profesional de Odontología ULADECH católica fue en su mayoría bastante estresante. Conclusión que va de la mano con las altas exigencias de la carrera profesional que cursaban los participantes.
- El nivel de pH salival de los alumnos de Clínica Integral de la Escuela Profesional de Odontología ULADECH católica fue más prevalente ácido y neutro. Resultado que se justifica por los cambios que genera el estrés al que se encuentran sometidos los participantes.

CATERIANO, Margeory (2020) en su tesis titulada “Estrés Académico en Estudiantes de Psicología en Aislamiento Social: un Estudio Comparativo Según Sexo, Edad, Ciclo y Condición Laboral”. El cual tuvo por objetivo principal “Establecer la existencia de diferencias significativas en el nivel de estrés académico en estudiantes de psicología en aislamiento social”. Donde se pudo trabajar con una población total de 1300 estudiantes y una muestra de 300 estudiantes. En donde se pudo aplicar el test Inventario SISCO de estrés académico. Siendo una investigación de tipo correlacional. La investigadora llega a las siguientes conclusiones:

- De acuerdo a los resultados obtenidos para el objetivo general, no se encontraron diferencias al comparar el estrés académico según sexo, edad, ciclo de estudio y condición laboral.
- Según los resultados del primer objetivo específico, predominó el nivel alto con 85 estudiantes mujeres y 42 varones. Es importante precisar que, tanto el sexo femenino como masculino pese a las diferencias por cantidad, se evidenció un mayor puntaje del nivel de estrés académico para el sexo masculino.
- Siguiendo con el segundo objetivo específico, se evidenció que los estudiantes de 16 a 20 años y 23 a 25 años obtuvieron nivel alto y muy alto, en cuanto a los de 21 a 22 años y 26 a 43 años obtuvieron nivel alto y promedio. El nivel más resaltante fue promedio, alto y muy alto; a pesar de tener diferencias en las edades, los niveles altos pueden deberse a no necesariamente factores académicos, sino que también a factores ambientales, familiares, emocionales debido a la situación que se encuentra presente.

QUISPE, Haydee (2021) en su tesis titulada “Satisfacción Familiar y Estrés Académico en Estudiantes de una Universidad Pública Ayacucho, 2021”. El cual tuvo por objetivo principal “a determinar la relación entre satisfacción familiar y estrés académico en estudiantes de una Universidad Pública Ayacucho, 2021”. Donde se pudo trabajar con una población total de 2000 participantes y una muestra de 320 personas. Donde el investigador utilizó el test de inventario de estrés

académico SISCO. Siendo una investigación de tipo correlacional. El investigador llega a las siguientes conclusiones:

- Del objetivo general, determinar la relación entre satisfacción familiar y estrés académico, no existe relación entre la satisfacción familiar y estrés académico, permitiendo concluir que los estudiantes universitarios de la muestra considerada, por lo general asumen independencia en sus acciones personales; debido a que sus padres en muchos casos viven en zonas rurales u otros departamentos.
- Mediante el primer objetivo específico, identificar los niveles de satisfacción familiar en estudiantes, el 72.2% representado por 231 estudiantes tienen nivel medio, por lo que se evidencia que el mayor porcentaje de participantes tienen regular satisfacción familiar, connotando que asumen roles en el hogar, procurando coordinar a través de la comunicación y comprensión para tratar de superar conflictos entre cada integrante.
- Con respecto al segundo objetivo específico, identificar los niveles de estrés académico en estudiantes, obteniendo como resultado que el 43.4% representado por 139 estudiantes tienen nivel bajo, lo cual permite corroborar que la mayoría de evaluados están en tendencia de niveles bajo y promedio en tener estrés académico, manifestándose en superar el agotamiento, demostrando resistencia y superando en ocasiones el cansancio, así como también el mal estado de ánimo.

2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES

VASQUEZ, Danilo (2019) en su tesis titulada “Relación Entre Nivel de Estrés Académicos y Bruxismo en Estudiantes De IX y X Ciclos de Odontología en la Universidad de Huánuco - 2019”. El cual tuvo por objetivo principal “Comprobar la relación que existe entre nivel de estrés académico y bruxismo en los estudiantes del IX y X ciclo de odontología en la Universidad de Huánuco”. Donde se pudo trabajar con una población total de 46 alumnos. El tesista empleo el test de cuestionario

de SISCO. Siendo una investigación de tipo correlacional. El investigador llega a las siguientes conclusiones:

- Teniendo en cuenta el objetivo de estudio fue determinar la relación que existe entre nivel de estrés académico y bruxismo en los estudiantes del IX y X ciclo de odontología en la Universidad de Huánuco-2019, concluye que existe un nivel de estrés moderado y si tienen bruxismo moderado los estudiantes.
- De la misma manera según los resultados estadísticos obtenemos que la frecuencia de estrés académico fuera mayor en los estudiantes del noveno y décimo ciclo. Así mismo obtenemos que en relación a su severidad exista un estrés de moderado a alto.
- La relación de los alumnos de noveno y décimo ciclo que tienen bruxismo es mayor y los que no tienen bruxismo es menor.

PALOMINO, Sergio; QUIROZ, Miguel (2021) en su tesis titulada “Estrés Académico, Funcionalidad Familiar y Nivel de Conocimiento de Bebidas Alcohólicas Asociados al Consumo de Alcohol en Alumnos de Cuarto al Sexto Año de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la UNHEVAL, Huánuco – 2021”. El cual tuvo por objetivo principal “determinar la asociación estadística entre el tipo de consumo de alcohol y la presencia de estrés académico, la funcionalidad familiar y el nivel de conocimientos sobre las bebidas alcohólicas en estudiantes del cuarto al sexto año Escuela Profesional de Medicina Humana”. Donde se pudo contar con la colaboración de 135 estudiantes y una muestra de 100 alumnos. Donde se usó el test de cuestionario SISCO de Estrés Académico. Siendo una investigación de tipo correlacional. El investigador llega a las siguientes conclusiones:

- El estrés académico está asociado al tipo consumo de alcohol en los alumnos de cuarto al sexto año de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la UNHEVAL, debido a que existe correlación significativa. Se encontró que el 63.4% de los estudiantes con consumo de alto riesgo presentaron estrés académico.

- El nivel de conocimiento de bebidas alcohólicas está asociado al tipo consumo de alcohol en los alumnos de cuarto al sexto año de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la UNHEVAL, pues existe relación significativa. Se demostró que un 94.6% de los estudiantes con consumo de bajo riesgo tienen un nivel Excelente y Bueno de conocimientos sobre las consecuencias del consumo de alcohol.
- La funcionalidad familiar no está asociada al tipo de consumo de alcohol en los alumnos de cuarto al sexto año de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la UNHEVAL, debido a que no existe una asociación significativa. Un 50% de los estudiantes con consumo de alto riesgo tienen algún grado de disfunción familiar y no llega a ser significativa.

CABRERA, Esteban; GERBACIO, Patricia; ISIDRO, Yudith (2021) en su tesis titulada “Factores Estresores Asociados al Estrés Académico en los Internos de la Facultad de Enfermería, UNHEVAL – Huánuco, 2021”. El cual tuvo por objetivo principal “Establecer los factores estresores asociados al estrés académico en los Internos de la Facultad de Enfermería, UNHEVAL”. Donde se pudo contar con la colaboración de 68 internos. Habiendo aplicado el test de inventario SISCO del estrés académico. Siendo una investigación de tipo Correlacional. Los investigadores llegan a las siguientes conclusiones:

- Los resultados de la investigación realizada nos llevan a la conclusión de indicar que los factores estresores y el estrés académico inciden en una frecuencia alta en los estudiantes de enfermería que realizan el internado, y al momento de conocer la correlación entre ambas se ha obtenido un coeficiente de correlación de 0.811 lo que nos indica un nivel de asociatividad positiva y alta entre ambas variables.
- En relación a la dimensión falta de competencia, se ha podido correlacionar con el estrés académico que experimentan los estudiantes que realizan el internado, encontrando un coeficiente

de correlación de, 743, lo que a la vez nos indica un grado de asociatividad alta y positiva entre ambas variables.

- Con respecto a la dimensión contacto con el sufrimiento ajeno, se ha podido correlacionar con el estrés académico que experimentan los estudiantes que realizan el internado, encontrando un coeficiente de correlación de, 739, lo que a la vez nos indica de un grado de asociatividad positiva alta entre ambas variables.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. ESTRÉS ACADÉMICO

Desde la antigüedad, el estrés ha sido estudiado desde distintas disciplinas médicas y biológicas, que remarcaban la importancia de la respuesta orgánica, considerando que el origen del estrés se daba en el interior de la persona. El término estrés se ha usado históricamente para designar diferentes realidades. En el siglo XIX, Claude Bernard postulaba que lo importante para identificar el estrés eran las situaciones estresantes, es decir, los estímulos estresores. Sin embargo, ya en el siglo XX, Walter Cannon afirmaba que lo principal eran las respuestas fisiológicas y conductuales. No obstante, la génesis del término se remonta al año 1936, cuando Hans Selye observó que los pacientes con distintas enfermedades padecían síntomas comunes y generales de agotamiento, astenia, pérdida del apetito, baja de peso, entre otros. (Escobar, E. et al. 2018)

Barraza, J. et al. (2019) mencionan que el desenvolvimiento de las personas frente a situaciones con estímulos estresores, es concerniente al entorno en que estén. Por tal motivo, se clasificó el estrés en diversas áreas según sus funciones. (Según Águila, et al. 2015) mencionan que el estrés académico es el estado de tensión que se da dentro del ámbito educativo, es decir, las personas que están dentro del periodo de aprendizaje, ya sea desde el grado preescolar hasta el universitario, experimentan tensión, por ello se le nombra estrés académico. De igual forma, mencionan que las exigencias y demandas que enfrenta un

individuo tienen relación con su vida académica dentro de una institución educativa; esto puede afectar tanto a estudiantes como a docentes

Desde el punto de vista de Berrío y Mazo (2017), el estrés requiere algún nivel de ajuste personal, debido a las exigencias del medio. No obstante, frente a estas exigencias, Holt y Dunn (2004) refieren que el estrés varía según la persona, esto dependerá del tipo de interpretación que éste le dé, ya que se puede percibir como una situación estresante, un incidente neutro o una oportunidad

Águila, et al. (2015) añaden que, frente a estresores académicos, el estudiante pasa por procesos cognitivos y afectivos, en el cual evalúa diversos factores ambientales y los cataloga como desafiantes, por consiguiente, la respuesta ante estos estímulos estresores se manifiesta al presentar, anticipadamente, emociones como ansiedad, preocupación, tristeza, ira o satisfacción, alivio, confianza, entre otros. Cabe señalar que el malestar que el estudiante expresa puede generar una presión significativa al afrontar el contexto académico, como la presentación de exámenes, rendimiento escolar, relación con sus compañeros y docentes

En consecuencia, la definición que se utilizara en el presente estudio es la postulada por Barraza (2014), quien menciona que el Estrés Académico, es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y psicológico, en el cual el estudiante empieza interpretando los estímulos académicos como estresores, ocasionando un desequilibrio sistémico que se manifiesta con síntomas, obligando al alumno a tomar medidas de afrontamiento.

2.2.2. FASES DEL ESTRÉS

Selye (1979, citado por Arcia, 2008) definió el “Síndrome General de Adaptación”, el cual describió 3 fases:

- Fase de alarma: cuando aparece el estímulo “estresante” y la persona deberá usar la energía afrontando la situación, lo cual generará cambios a nivel físico y bioquímicos producidos en el individuo para obtener energía y escapar; esta situación se activa el eje hormonal

Hipotálamo – Hipófisis - Suprarrenal: aumentan los niveles de adrenalina, glucosa, presión en la sangre y latidos del corazón. Además, a nivel digestivo se produce tensiones musculares. Esta respuesta física es normal y necesaria para que el individuo obtenga energía con el fin de correr y escapar de un suceso peligroso

- Línea de resistencia: el individuo mantiene la situación estresora, por lo que se va acumulando en el organismo desde la primera fase, debido a ello el organismo lo logra relajarse. Al intentar recuperar su equilibrio inicial, que se liberó por la sangre, la adrenalina mantiene una alerta permanente, aldosterona logra retener el sodio eliminando potasio, además de aumentar el sodio que produce que se retenga líquido, aumenta el ritmo cardíaco

- Fase de agotamiento: va disminuyendo la energía del individuo para afrontar adecuadamente una situación de estrés, lo cual genera estrés crónico que se mantiene un determinado tiempo. El individuo siente debilidad debido al elevado de cortisol que afecta cerebro, produciendo daños, angustia, desánimo para hacer sus actividades, se acelera el envejecimiento logra conciliar el sueño y evita situaciones estresores.

2.2.3. EFECTOS DEL ESTRÉS

De acuerdo con Berrio, N. (2017), considerando como un factor importante el tiempo, el estrés produce efectos en las personas, siendo estos:

- Efectos inmediatos: se generan en el individuo por un período corto, se expresan en cambios en la conducta de la persona.
- Efectos mediatos: suceden seguido de los efectos inmediatos y perdurando tiempo. Se expresan en enfermedad física, afección, problemas de adicción, inadecuada productividad.
- Efectos físicos del Estrés Los cuales alteran las estructuras y funcionamiento físico de la persona, por lo que presenta trastorno de sueño, somnolencia, se muerde las uñas o

arañarse, contracturas musculares, cefalea, migraña, dolores musculares, gripes, taquicardia, etc.

- Efectos psicológicos del estrés Es la conducta que se puede observar en las personas y el proceso mental, que incluye un proceso interno e influencias ejercidas desde su entorno físico y social, estos pueden ser: sentir inquietud, tristeza, distimia, problemas para concentrarse, autocrítica, sentimientos de frustración.
- Efectos comportamentales del estrés Es la manera como proceden a actuarlos individuos con su ambiente consciente o inconscientemente, de manera voluntaria o involuntaria, pública o privada, según sea la circunstancia pueden ser: generar conflictos o discusiones, aislarse del grupo, desgano, mayor o menor consumo de alimentos, dificultad para hablar, tornarse impulsivo, rechinar los dientes.

2.2.4. FUENTES DE ESTRÉS ACADÉMICO

Barraza (2005) indicó que las investigaciones referentes a estresores se agrupan en dos (02): abordado por estresores generales, (incluyen académicos), y los que abordan estrictamente los estresores académicos.

- Estresores Generales, en los que se encuentra:
 - Acontecimientos como: ruptura amorosa, enfermarse o tener un familiar padezca de alguna enfermedad.
 - Fallecimiento de un familiar; pruebas o exámenes
 - Sobrecarga académica, poca comunicación entre sus compañeros de facultad; trabajar y estudiar
 - Acontecimientos diarios; situación emocional; salud del individuo; el clima del hogar y tareas académicas
 - Temas académicos, mal ambiente familiar y ansiedad por el futuro
 - Problemática educativa; las pérdidas afectivas, los problemas personales y los familiares.
- Estresores Académicos

- Escaso tiempo para lograr concluir con labores académicas
- Sobrecarga académica en cuanto a tareas o trabajos
- Realización de exámenes
- Presentación o exposición de tareas en aula
- Ejecución de tareas que son obligatorias para pasar el curso
- Excesiva responsabilidad para culminar las labores académicas
- El tipo de tarea o actividad que piden los maestros
- Participación en la clase o aula
- Conservar un adecuado nivel académico
- La evaluación de los profesores

2.2.5. LOS INDICADORES O SÍNTOMAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO

El estrés académico daña de manera distinta a cada individuo en distintas áreas tales como estado emocional, físico e interpersonal. Barraza sigue la línea de trabajo de Rossi (2001), con ciertas correcciones, en la cual identificó maneras en los que se manifiestan los síntomas: físicos, psicológicos y comportamentales.

Reacciones físicas: Cefalea, taquicardia, agotamiento, rechinar los dientes mientras duerme, elevada presión arterial, problemas gástricos, ideas de insuficiencia, dolores de espalda, insomnio o sueño irregular, hormigueo, enfermedades respiratorias, poco deseo sexual, vaginitis, transpiración, adelgazamiento o engorde, tics nerviosos, desgaste del sistema inmune.

Síntomas psicológicos: mostrarse ansioso, susceptible, triste, sentir que no se les considera, volverse irritable, inquietud, indeciso, pobre autoconfianza, sentirse inútil, pobre entusiasmo, no lograr controlar una circunstancia, ideas negativas de sí mismo, melancólico, desasosiego, problemas para concentrarse, infelicidad, inseguridad.

Síntomas comportamentales: aislarse, pobre esfuerzo en sus deberes genera conflictos, desgano, no ir a la universidad, no toma responsabilidades, fumar, olvida sus deberes, incremento o disminución

en ingesta de alimentos, poco interés en sí mismo, indiferencia. Macao, O, (2013).

2.2.6. DIMENSIONES DEL ESTRÉS ACADÉMICO

a) Percepción del estrés:

Barraza et al. (2019) refiere que el estudiante está expuesto a exigencias propios del ámbito académico, tales como, la competencia con los compañeros del grupo, sobrecarga de tareas y trabajos escolares, la personalidad y el carácter del profesor, las evaluaciones calificadas de los profesores como exámenes, trabajos de investigación, tratados, etc. y el tipo de trabajo que piden de los profesores como consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, entre otros. Estas demandas académicas, consideradas estresantes para el estudiante, pueden ser físicos, sociales y psicológicos, los cuales pueden convertirse en una amenaza para el organismo de la persona.

b) Reacciones frente al estrés:

Águila et al. (2015) mencionan que la situación estresante se manifiesta mediante indicadores que originan un desequilibrio sistémico y se presenta de diversas maneras. Dichos indicadores se catalogan en físicos, psicológicos y comportamentales. Como reacciones físicas están los trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas), fatiga crónica (cansancio permanente), dolores de cabeza o migrañas, problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea, rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc., somnolencia o mayor necesidad de dormir y escalofríos. Toribio y Franco (2016), mencionan, como reacciones psicológicas, a la inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo), sentimientos de depresión y tristeza (decaído), ansiedad, angustia o desesperación, problemas de concentración, sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.

c) Estrategias de afrontamiento:

Frente a las demandas externas e internas catalogadas como amenazantes, los estudiantes utilizan diferentes estrategias para afrontar las exigencias propias de sus estudios, estas dependerán de la

situación estresante, para ello se realiza una serie de esfuerzos cognitivos y conductuales para poder manejar dichas demandas (Bedoya, Matos, & Zelaya, 2014). Estas conductas pueden ser: la habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros), elaboración de un plan y ejecución de sus tareas, elogios a sí mismo, la religiosidad, búsqueda de información sobre la situación y verbalización de la situación que preocupa. Además, Vega, et al. (2013) añaden como estrategia de afronte, las actividades orientadas a manipular el problema y a regular las respuestas emocionales.

2.2.7. MODELOS TEÓRICOS DEL ESTRÉS

- La teoría de Selye

Postulada en el año 1935, quien concibió al estrés como una respuesta no específica del organismo ante demandas que se le hacen, es decir, la presencia de un conjunto de síntomas y signos ante cambios inespecíficos dentro de un sistema biológico. Propone que la respuesta de estrés está compuesta por un mecanismo tripartito, llamado también síndrome general de adaptación, el cual tiene tres fases: reacción de alarma, resistencia y agotamiento.

Asimismo, Selye indica que el estrés es una reacción adaptativa, que mientras no exceda sus niveles no va a afectar de modo aversivo al organismo. Sin embargo, cuando el estrés es excesivo, al implicar un sobreesfuerzo tratando de superar la fase de resistencia para recuperar el equilibrio, se pueden generar consecuencias adversas de diferente índole al individuo (Quirce, 2000; Román & Hernández, 2011).

- Teorías basadas en el estímulo

Holmes y Rahe (1969, citado por Acuña et al., 2012), postulan que hay sucesos vitales como el casamiento, el nacimiento de un hijo, la jubilación, la muerte de un ser querido, el embarazo, etc., que implican grandes cambios y demandan adaptación del individuo, lo que, puede generar desequilibrio y alterar las funciones del organismo. Dado que,

ponen énfasis en el ambiente y las situaciones sociales, por lo que suele llamarse perspectiva psicosocial del estrés.

- **Teorías basadas en la interacción**

Es uno de los enfoques más utilizados y fue formulado por Lazarus en 1986, él enfatiza los factores psicológicos y cognitivos que intervienen entre los estímulos estresores y las respuestas de estrés, dándole a la persona un papel activo en la aparición del estrés. Considera que el estrés se produce a partir de la relación entre la persona y el entorno, cuando esta realiza una evaluación cognitiva de la relación y la denomina como estresante.

Por lo tanto, se resalta la importancia de la evaluación cognitiva por su papel como mediador entre las reacciones de estrés y los estímulos estresores. Lazarus propone tres clases de evaluación: la evaluación primaria (ante una demanda), evaluación secundaria (valoración de propios recursos) y la reevaluación (Ospina, 2016).

- **Modelo sistémico cognoscitivista**

En la presente investigación se ha tomado como fundamento teórico este modelo, puesto que fue elaborado específicamente para estrés académico por Barraza (2006). Se apoya en la Teoría General del Sistemas (Bertalanffy, 1968) y en el modelo transaccionalista del estrés (Lazarus, 2000; y Lazarus y Folkman, 1986). Dentro de este modelo, los supuestos de partida que lo constituyen se presentan en dos ramas; la perspectiva sistémica y la cognoscitiva (Barraza, 2006).

Supuesto sistémico: La Teoría General de Sistemas propone que todo tiene una constitución sistémica, “un sistema se define como un organismo con partes interrelacionadas e interdependientes que se mantiene unido para la persecución de un objetivo” (Águila, B. 2015). Esto lleva a prestarle atención a la estructura interna del sistema, sin embargo, debe complementarse con las relaciones dadas con el ambiente. A partir de esto, se pretende conceptualizar al ser humano como un sistema abierto, que se relaciona con el entorno en un continuo flujo de entrada (input) y salida (output) para alcanzar un equilibrio

sistémico. Esto quiere decir que el ser humano actúa ante cambios externos del ambiente con la finalidad de encontrar un equilibrio entre él mismo y su entorno.

Supuesto cognoscitivista: Esta perspectiva permite explicar y comprender los procesos internos psicológicos que efectúa el ser humano para interpretar los inputs y decidir los outputs. El modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1986), explica que la relación de la persona con su ambiente se ve mediatizada por un proceso cognoscitivo de las demandas del entorno (input), y de los recursos internos necesarios para enfrentar esas demandas, que conduce a la forma de enfrentar esa demanda (output). Este supuesto plantea que la relación persona-entorno se da a través de tres sucesos principales: acontecimiento estresante, interpretación del acontecimiento y activación del organismo.

Se resalta la importancia de la valoración cognitiva del acontecimiento estresante y de los recursos que dispone para enfrentarlo. Los acontecimientos podrían ser valorados como neutros, positivos o negativos. Cuando se los valora como negativos; ya sea como pérdida, amenaza, desafío o sencillamente asociado a emociones negativas; interpretado en relación con los propios recursos del individuo como insuficientes, provoca un desequilibrio que obliga a la persona a utilizar diferentes estrategias de afrontamiento.

Estas estrategias son un conjunto de respuestas que el ser humano ejerce ante el estrés con el objetivo de manejar la situación o para regular la respuesta emocional que aparece como consecuencia del estrés. El ser humano participa de una sociedad con múltiples sistemas organizacionales, uno de ellos y en el que se encuentra inmerso durante periodos prolongados de tiempo, es el sistema organizacional educativo o académico.

Al ser inscrito en estas instituciones se enfrenta a una serie de demandas y exigencias (input) que se le plantean. Las demandas se pueden presentar en dos niveles, el general, que implica la institución, y

el particular, que comprende el aula. Dentro del primer nivel, se pueden encontrar las exigencias en cuanto a los horarios, la forma de organización, las prácticas curriculares, servicio social, sesiones de integración, evaluaciones de fase, etc.

En cuanto al segundo nivel, se encuentran las demandas relacionadas a las características de la metodología de enseñanza o personalidad del docente, los compañeros, los trabajos, la competencia, etc. (Barraza, 2006; Huerta, 2015). Antes de actuar ante estas demandas, el estudiante realiza una valoración cognitiva de estas y de los recursos que dispone para enfrentarlas. Al considerar que las demandas presentadas pueden ser enfrentadas con sus recursos (yo puedo realizar el análisis crítico para evaluación del módulo que me pide el profesor), el equilibrio sistémico con su entorno se mantiene (Berrío & Mazo, 26 2017).

En contraste, cuando las exigencias se perciben como que no pueden ser enfrentadas con sus recursos, por ser interpretadas como pérdida (no tengo habilidad para hacer análisis críticos), amenaza (si no realizo bien esta exposición corro el riesgo de ser regañado por el profesor y burlado por mis compañeros), desafío (tengo que pasar este examen con un 18 para aprobar el curso) o sencillamente relacionado a emociones negativas (las miradas burlescas de mis compañeros me irrita); es donde sobreviene el desequilibrio sistémico y se denomina situación estresante (Barraza, 2006).

Según lo expuesto anteriormente, este modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico ha desarrollado hipótesis que constituyen el núcleo teórico básico (Barraza, 2006; Barraza & Silerio, 2007)

- Hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico. En este modelo se deja de prestar atención a la estructura de un sistema, más bien, se le pone énfasis al ser humano como un sistema abierto que implica un proceso interactivo entre el sistema y su ambiente. En este sentido, cuando el estudiante se ve sometido a

demandas valoradas como estresores (input), generan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se ve manifestado en síntomas (indicadores del desequilibrio) que obliga al estudiante a ejecutar acciones de afrontamiento (output). Entonces, el modelo plantea la presencia de tres componentes sistémico-procesuales del estrés académico: los estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y las estrategias de afrontamiento (output).

Asimismo, Águila et al. (2015), refieren que los estudiantes al estar expuestos a demandas académicas, estas pueden ser percibidas como estresantes, lo que genera en ellos síntomas físicos, psicológicos y conductuales. Además, Berrío & Mazo (2017) añaden que, para lograr una armonía entre el individuo y su ambiente, estos tienden a buscar estrategias de afrontamiento.

- Hipótesis del estrés académico como estado psicológico Se suele considerar al estrés como respuesta adaptativa del ser humano a su entorno, ya que este le presenta estímulos estresores de diferentes niveles. Existen acontecimientos vitales, denominados estresores mayores (Berrío & Mazo, 2017), que no dependen de la percepción de la persona pues su consecuencia siempre es negativa. Está determinada por su falta de predictibilidad y control.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

- **Estrés Académica:** Barraza (2014), quien menciona que el Estrés Académico, es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y psicológico, en el cual el estudiante empieza interpretando los estímulos académicos como estresores, ocasionando un desequilibrio sistémico que se manifiesta con síntomas, obligando al alumno a tomar medidas de afrontamiento.
- **Gran Unidad Escolar:** Es una institución educativa peruana que proporciona Enseñanza Primaria, Enseñanza Secundaria común (bachillerato) y Enseñanza Secundaria Técnica (comercial, industrial y agropecuaria). (UGEL Huánuco, 2021)

- **Percepción del estrés:** Barraza et al. (2019) al referirse a la percepción del estrés en un estudiante se hace referencia a situaciones que causan estrés como : la competencia con los compañeros del grupo, sobrecarga de tareas y trabajos escolares, la personalidad y el carácter del profesor, las evaluaciones calificadas de los profesores como exámenes, trabajos de investigación, tratados., etc. y el tipo de trabajo que piden de los profesores como consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, entre otros.
- **Reacciones frente al estrés:** Águila et al. (2015) mencionan que la situación estresante se manifiesta mediante indicadores que originan reacciones frente a la presencia del estrés pudiendo ser estas: indicadores físicos, psicológicos y comportamentales, como reacciones físicas están los trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas), fatiga crónica (cansancio permanente), dolores de cabeza o migrañas como reacciones psicológicas, a la inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo), sentimientos de depresión y tristeza (decaído), ansiedad, angustia o desesperación, problemas de concentración, sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.
- **Estrategias de afrontamiento:** Frente a las demandas externas e internas catalogadas como amenazantes, los estudiantes utilizan diferentes estrategias para afrontar las exigencias propias de sus estudios, estas dependerán de la situación estresante, para ello se realiza una serie de esfuerzos cognitivos y conductuales para poder manejar dichas demandas (Bedoya, Matos, & Zelaya, 2014).

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

Hi: Existen niveles altos de Estrés Académico que presentan los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco – 2021.

H0: No existe niveles altos de Estrés Académico que presentan los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco – 2021.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

Hi₁: Existe un nivel alto de **Percepción del Estrés** que presentan los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco – 2021.

H0₁: No existe un nivel alto de **Percepción del Estrés** que presentan los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco – 2021.

Hi₂: Existe un nivel alto de **Reacción Frente al Estrés** que presentan los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco – 2021.

H0₂: No existe un nivel alto de **Reacción Frente al Estrés** que presentan los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco – 2021.

Hi₃: Existe un nivel alto de **Estrategias de Afrontamiento** que presentan los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco – 2021.

H0₃: No existe un nivel alto de **Estrategias de Afrontamiento** que presentan los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco – 2021.

2.5. VARIABLE

- Estrés Académico

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Nivel / Rango
Estrés Académico	Definición Conceptual del Estrés Académico, es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y psicológico, en el cual el estudiante empieza interpretando los estímulos académicos como estresores, ocasionando un desequilibrio sistémico que se manifiesta con síntomas, obligando al alumno a tomar medidas de afrontamiento.	Percepción del Estrés	Estímulos del entorno educativo que generan presión.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, y 10	Bajo 0-40
	Estímulos externos que generan sobrecarga				
Inventario SISCO-EA.		Reacciones frente al estrés	Manifestaciones físicas	11, 12, 13 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25 y 26	Medio 41-80
Autor Barraza Macias 2007	Definición Operacional La definición operacional se obtendrá del puntaje obtenido luego de la aplicación, calificación e interpretación del inventario. Barraza (2014),	Estrategias de afrontamiento	Empleo de diferentes estrategias de afrente del estrés	27, 28, 29, 30, 31, 32, 33 y 34	Alto 81-120

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1. ENFOQUE

En el presente estudio se empleó el enfoque cuantitativo, del paradigma positivista, hipotético - deductivo en razón, que en el presente estudio de investigación específicamente planteamos hipótesis de lo general a lo particular (Cegarra, 2011, p.82).

3.1.2. ALCANCE O NIVEL

El nivel del presente estudio fue descriptivo de tipo básico; de acuerdo con Hernández, R. et. al (2014); los estudios descriptivos permiten detallar situaciones y eventos, es decir cómo es y cómo se manifiesta determinado fenómeno y busca especificar propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis.

3.1.3. DISEÑO

Diseño no experimental transversal, debido a que Hernández, et al (2014) sostiene que, en el diseño de investigación no experimental transversal, no se manipulan las variables y se recogen los datos en un único momento.

M ----- O

Donde:

M = muestra

O = Medición de la variable.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

La población estuvo conformada por **193** alumnos del nivel secundaria del turno tarde de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de la ciudad de Huánuco, de la provincia. distrito y departamento de Huánuco.

- Alumnos del Quinto grado G	34
- Alumnos del Quinto grado H	33
- Alumnos del Quinto grado I	31
- Alumnos del Quinto grado J	32
- Alumnos del Quinto grado K	31
- Alumnos del Quinto grado L	32
Total	193

Para Hernández Sampieri (2010), "una población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones" (p. 65). Es decir, es la totalidad del fenómeno a estudiar, los cuales producen los diferentes datos para la investigación.

3.2.2. MUESTRA

López y Fachelli (2015) la muestra es un subconjunto de unidades representativas de la población, seleccionadas de forma aleatoria, y que se somete a observación científica con el objetivo de obtener resultados válidos para el universo total investigado, dentro de unos límites de error y de probabilidad de que se pueden determinar en cada caso (p. 6).

El tipo de muestreo que será probabilístico de tipo aleatorio simple, Otzen y Manterola (2017) refieren que en este tipo de muestreo cada elemento de la población tiene una oportunidad igual e independiente de ser seleccionado, para lo cual se le asigna un número (p. 228).

La muestra estuvo constituida por 60 estudiantes, con una margen de error del 5%.

Cálculo del Tamaño de la Muestra en población finita y conocida:

$$n = \frac{N * z_{\alpha}^2 * p * q}{e^2(N - 1) + z_{\alpha}^2 * p * q}$$

Donde:

n = Tamaño muestral

N = Tamaño de la población

Z = Nivel de confianza (95%)

e = Margen de error (5%)

p = Probabilidad de éxito (50%)

q = Probabilidad de fracaso (50%)

Criterios de Inclusión

- Alumno matriculado en el 5° grado de secundaria del turno tarde en la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” en el año escolar 2021.
- Alumno de ingreso regular a sus clases remotas
- Alumnos que a la fecha de aplicación del instrumento cuenten con 16 años.
- Alumnos que muestren interés por participar del estudio
- Autorizar de cuenten con autorización de sus padres para participación en el presente estudio.

Criterios de exclusión

- Alumno que no está matriculado en el 5° grado de secundaria del turno tarde en la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” en el año escolar 2021.
- Alumno de ingreso irregular a sus clases remotas.
- Alumno cuya edad en el momento de aplicación del instrumento sea menor a 16 años.
- No mostrar interés de participar en el estudio.
- No autorizar su participación en el presente estudio.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.3.1. PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Variable	Técnica	Tipo	Instrumento	Autor
Estrés Académico	Psicometría	Inventario	Inventario SISCO – EA de Estrés Académico	Elaborado por Barraza Macias el año 2007

a) Para medir la variable Estrés Académico: INVENTARIO SISCO - EA

FICHA TECNICA

Nombre del Instrumento: Inventario SISCO de estrés académico

Procedencia: Durango – México Año: 2006

Autor: Arturo Barraza Macías

Año de elaboración: 2007

Descripción del instrumento: es autodescriptivo y se presenta en forma de autoinforme, que proporciona un sujeto sobre sí mismo o sobre distintos aspectos de su funcionamiento, basándose en su auto observación.

Propósito: establecer los niveles de intensidad del estrés que sufren los estudiantes del último año de secundaria y estudiantes universitarios, así como, los principales eventos considerados estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de la educación (Barraza, 2007).

Forma de administración: el inventario es autoadministrado

Forma de aplicación: puede ser aplicado de manera individual o colectiva,

Tiempo de duración de aplicación: se aproxima a los 10 – 15 minutos.

Interpretación: El puntaje obtenido en la prueba es interpretado en intensidad y frecuencia.

Asimismo, está construido a partir de los componentes sistémico-procesuales de estrés académico (Barraza, 2008), y está conformado por 32 ítems, un ítem de filtro con respuesta dicotómica (si-no), permitiendo identificar si el encuestado cumple con los criterios para continuar la evaluación.

Otro ítem, de escala tipo lickert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 y donde uno es poco y cinco, mucho), para conocer el grado de intensidad del estrés académico.

Así también, ocho (08) ítems, con cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), los cuales permiten identificar la frecuencia en que las exigencias del ambiente son percibidas como estímulos estresores.

Además, presenta quince (15) ítems con respuesta tipo Likert (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), que permiten determinar la frecuencia con que se hallan presentes los síntomas o reacciones al estímulo estresor.

Por último, contiene siete (07) ítems con respuesta tipo Likert (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

Confiabilidad: en cuanto a las propiedades psicométricas de este inventario, se utilizó una muestra de 112 estudiantes del último grado de educación secundaria y 152 estudiantes de post grado, donde se reportó una fiabilidad por mitades de **0.83** y una **fiabilidad en alfa de Cronbach de 0.90**.

Validez: se recogió evidencia según la estructura interna por medio de tres métodos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del Inventario SISCO del Estrés Académico a través en la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual

coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista. Se confirmó homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados.

Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual (Barraza, 2007). En Perú, se realizó la estandarización de este instrumento en 1200 estudiantes de un colegio estatal y dos universidades de la ciudad de Lima, los resultados señalaron que sus propiedades psicométricas son adecuadas. **En cuanto a su validez, alcanzó una puntuación de V de Aiken superior a 0.80**

Para el presente estudio se realizó la validación del instrumento en el mes de mayo de 2021, a través de la validez de contenido, para lo cual se solicitó la evaluación de 03 expertos psicólogos con grado de maestría de la ciudad de Huánuco.

N°	Expertos	Puntaje	Calificación
1	Mg. Elizabeth Chávez Huamán	80%	Muy Bueno
2	Mg. Manuel Santiago Calderón Carrillo	80%	Muy Bueno
3	Mg. Hochimin Ponce de León Ramírez	80%	Muy Bueno
Total		80%	Muy Bueno

3.3.2. PARA EL ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

- El tratamiento estadístico básico que se utilizará para analizar los datos que contribuirá para corroborar las hipótesis de investigación planteadas nos apoyamos básicamente en:
- La estadística descriptiva, lo que nos permitirá describir y analizar las variables de la investigación utilizando estadígrafos básicos

como: distribución de frecuencias, promedios, moda y desviación estándar, entre otros, presentando cuadros de frecuencias con sus respectivos gráficos, para ser analizados.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS

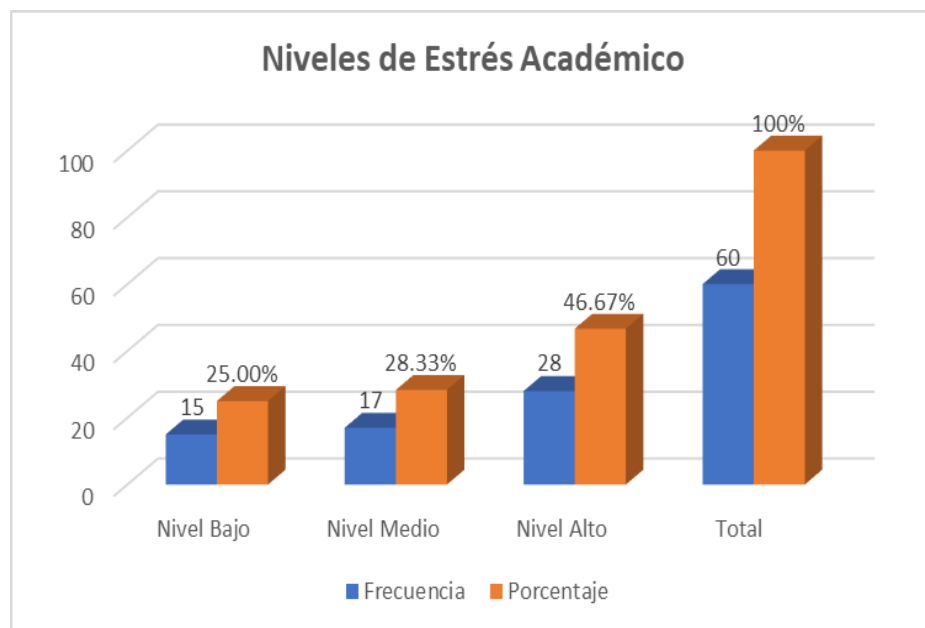
Tabla 1

Nivel de estrés académico

Estrés Académico	Frecuencia	Porcentaje
Nivel Bajo	15	25.00%
Nivel Medio	17	28.33%
Nivel Alto	28	46.67%
Total	60	100%

Figura 1

Nivel de estrés académico



Interpretación 01:

Se observa en la tabla 1 y figura 1 que la mayoría presenta un Nivel Alto de Estrés Académico (46.67%) y en su minoría un Nivel Bajo (25%).

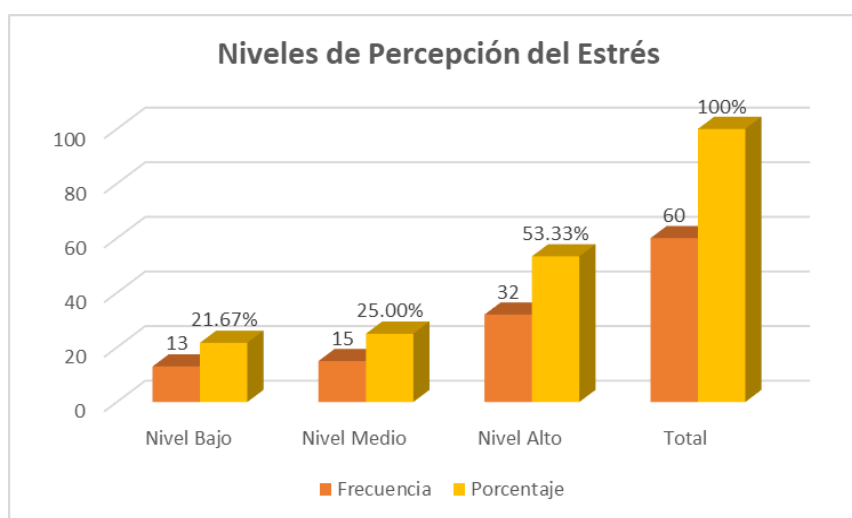
Tabla 2

Nivel de percepción del estrés

Percepción del Estrés	Frecuencia	Porcentaje
Nivel Bajo	13	21.67%
Nivel Medio	15	25.00%
Nivel Alto	32	53.33%
Total	60	100%

Figura 2

Nivel de percepción del estrés



Interpretación 02:

Se observa en la tabla 2 y figura 2 que la mayoría presenta un Nivel Alto de Percepción del Estrés (53.33%) y en su minoría un Nivel Bajo (21.67%).

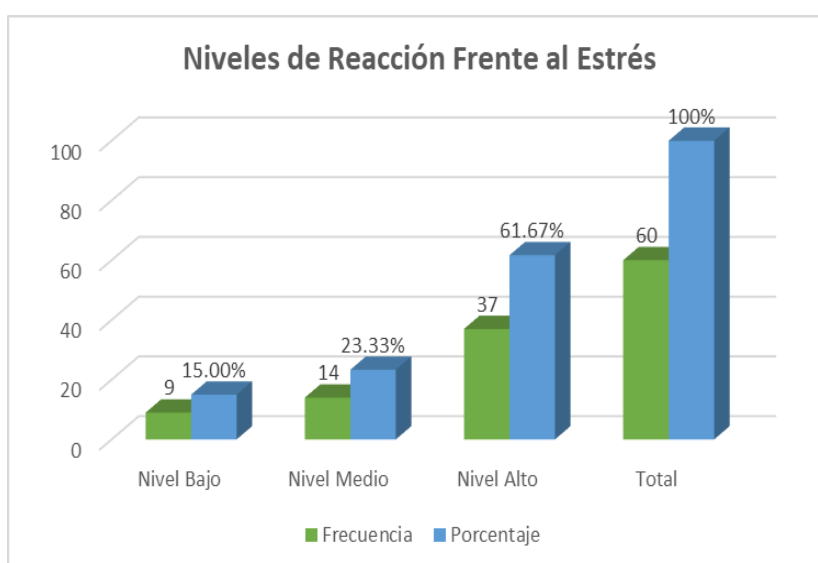
Tabla 3

Nivel de reacción frente al estrés

Reacción Frente al Estrés	Frecuencia	Porcentaje
Nivel Bajo	9	15.00%
Nivel Medio	14	23.33%
Nivel Alto	37	61.67%
Total	60	100%

Figura 3

Nivel de reacción frente al estrés



Interpretación 03:

Se observa en la tabla 3 y figura 3 que la mayoría presenta un Nivel Alto de Reacción Frente al Estrés (61.67%) y en su minoría un Nivel Bajo (15.00%).

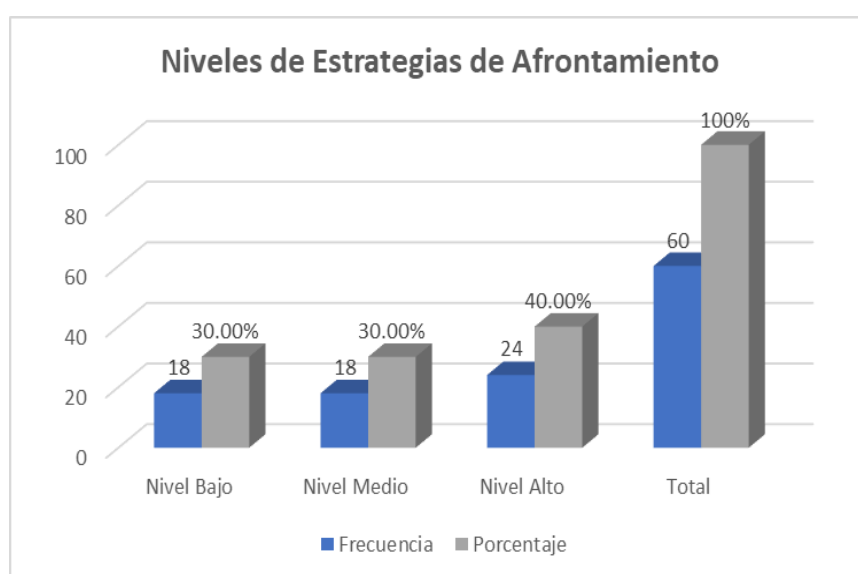
Tabla 4

Nivel de estrategias de afrontamiento

Estrategias de Afrontamiento	Frecuencia	Porcentaje
Nivel Bajo	18	30.00%
Nivel Medio	18	30.00%
Nivel Alto	24	40.00%
Total	60	100%

Figura 4

Nivel de estrategias de afrontamiento



Interpretación 04:

Se observa en la tabla 4 y figura 4 que la mayoría presenta un Nivel Alto de Estrategias de Afrontamiento (40%) y en su minoría un Nivel Bajo (30%).

4.2. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS Y PRUEBA DE HIPÓTESIS

Hipótesis General

Se acepta la hipótesis H_i :

H_i : Existen niveles altos de Estrés Académico que presentan los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco - 2021

Hipótesis Específicas

Se acepta la hipótesis H_{i_1}

H_{i_1} : Existe un nivel alto de **Percepción del Estrés** que presentan los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco – 2021

Se acepta la hipótesis H_{i_2}

H_{i_2} : Existe un nivel alto de **Reacción Frente al Estrés** que presentan los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco – 2021

Se acepta la hipótesis H_{i_3}

H_{i_3} : Existe un nivel alto de **Estrategias de Afrontamiento** que presentan los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco - 2021

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1. CONTRASTACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

De acuerdo a los objetivos propuestos, se hace la discusión de los siguientes resultados:

Con relación al objetivo general, se aplicó el Inventario SISCO de estrés académico, en donde se encontró que los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco, presentan un Nivel Alto de Estrés Académico (46.67%). Dueñas (2017), encuentra de forma similar que el 75.3% de los estudiantes universitarios tienen estrés académico alto; siendo las fuentes estresores muy frecuentes como la venida de exámenes, presentación de exposiciones, el poco tiempo para desarrollar sus tareas, la sobrecarga de tareas, entre otras; de igual manera Rivero (2019) donde se encontró que en su mayoría los estudiantes universitarios presentaron niveles altos de estrés académicos, Selye (1926) que dice que el “estrés es la suma de cambios del organismo como respuesta a un estímulo, término que es utilizado para referirse a efectos producidos frente a la exposición de situaciones que causan estrés”.

Con relación al primer objetivo específico, se encontraron que la mayoría presenta un Nivel Alto de Percepción del Estrés (53.33%) y en su minoría un Nivel Bajo (21.67%). Zea y Martínez (2013) en su investigación encontraron que los estudiantes universitarios que estaban en los últimos ciclos fueron los más susceptibles al Estrés, lo cual es un resultado parecido al hallado en la presente investigación, debido a que la misma muestra son estudiantes de último año escolar. Lazarus y Folkman (1984) la percepción del individuo juega un papel importante, además agrega que la utilización de las estrategias de afrontamiento no garantiza que el individuo perciba las situaciones académicas como menos estresantes, sino que depende de otros factores individuales y sociales tales como características predisponentes, los

aspectos personales, las presiones sociales, las motivaciones, actitudes, las experiencias y las diferencias culturales, todos estos factores influyen en la elección de esta estrategia de afrontamiento y su éxito para minimizar niveles de estrés.

Con relación al segundo objetivo específico, se encontraron que la mayoría presenta un Nivel Alto de Reacción Frente al Estrés (31.67%) y en su minoría un Nivel Bajo (15.00%). Rivero (2019) encontró similares resultados al investigar a un grupo de estudiantes universitarios de medicina en donde presentaban una Reacción Frente al Estrés moderada, en donde las reacciones psicológicas eran las más encontradas. Blanco (2015) que llegó a la conclusión que las evaluaciones y la sobrecarga académica producen estrés en los estudiantes de Química Farmacéutica y medicina, asimismo desencadenan mayormente reacciones psicológicas como trastornos del sueño. Peiró y Salvador (1993) señalan que cada individuo que sufre de estrés paga un alto costo por su salud mental.

Con relación al tercer objetivo específico, se encontraron que la mayoría presenta un Nivel Alto de Estrategias de Afrontamiento (40%) y en su minoría un Nivel Bajo (30%). Rodríguez (2014) demostró en una muestra de 1072 alumnos que presentaron niveles altos de estrategias de afrontamiento que es el conocimiento como reevaluación positiva y planificación los más utilizados por ellos. Girdano y Everly (1986) las estrategias de afrontamiento pueden resultar adaptativas o inadaptativas, donde las primeras reducen el estrés y promueven la salud largo plazo y las segundas reducen el estrés solo a corto plazo provocando un efecto negativo a largo plazo.

CONCLUSIONES

1. Se evidencia que los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco, presentan un Nivel Alto de Estrés Académico.
2. Los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco, presentan un Nivel Alto de Percepción del Estrés.
3. Los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco, presentan un Nivel Alto de Reacción Frente al Estrés, dando a entender que presentan reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.
4. Los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco, presentan un Nivel Alto de Estrategias de Afrontamiento, dando a entender que utilizan estrategias como el afrontamiento mediante la planificación y la gestión de los recursos personales.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda para futuras investigaciones realizar réplicas de este estudio ampliando el tamaño de la muestra, para poder abarcar de mejor manera la generalización de los resultados.
2. Implementar programas y actividades que contribuyan a minimizar los índices de estrés académico en los estudiantes.
3. Implementar actividades deportivas y recreativas a favor de reducir el nivel de estrés de los estudiantes.
4. Realizar evaluación psicológica en los primeros años de estudios, para prevenir los agentes que pueden influir en el estrés académico para que cuando lleguen a los últimos años sepan manejarlo.
5. Es recomendable que los profesores lleven cursos sobre metodología de enseñanza para que puedan desarrollar nuevos métodos que puedan mejorar la participación y mejorar el rendimiento de los estudiantes.
6. Es importante implementar técnicas de estudios en el currículo escolar para que los alumnos puedan aprender estrategias de afrontamiento al estrés.
7. Es recomendable que los alumnos de ciencias clínicas puedan dar charlas a los alumnos de ciencias básicas para que puedan orientarlos, dar testimonios de sus experiencias y así prevenir el estrés cuando estén en ciencias clínicas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Águila, B., Calcines, M., Monteagudo, R., & Achon, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163–178. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf>
- Agurto, L. (2013). Estrategias de aprendizaje y motivación; y estrés académico en alumnos del nivel secundario de una institución educativa estatal de Trujillo. Universidad Privada Antenor Orrego. Recuperado de http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/1783/1/RE_PSICOLOGIA ESTRATEGI.APRENDIZAJE MOTIV.ESTRES.ACADEMICO.ESTUDIANTES_65_TESIS.pdf
- American Psychological Association APA (2012). El estrés es un problema de salud seria en los Estados Unidos. Recuperado de <https://www.apa.org/centrodeapoyo/estres-problema.aspx>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académica. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110–129. <https://doi.org/1870-8420>
- Barraza, A. (2007). Propiedades psicométricas del inventario SISCO de estrés académico. *Psicología Científica*. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358921.pdf>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: Un diseño de diferencia de grupos. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270–289. <https://doi.org/10.12804/REVISTAS.UROSARIO.EDU.CO/APL/A.67>
- Barraza, A. (2014). Estresores académicos y su relación con seis indicadores cuantitativos de la red de apoyo social. *Boletín de Psicología*, (111), 45–55. Recuperado de <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N111-3.pdf> 67
- Barraza, A. (2015). Apoyo socio-escolar percibido y su relación con el estrés académico en estudiantes de licenciatura. *Revista Electrónica de*

- Psicología Iztacala, 18(4), 15. Barraza, A. (2019). Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. Books ECORFAN. México. Recuperado de http://www.corfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV21/Inventariosistémicocognoscitivistaparaelestudiodelestrés.pdf
- Barraza, A., & Silerio, J. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo. Universidad Pedagógica de Durango, (7), 48–65. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358918.pdf>
- Barraza, A., Gonzáles, L., Garza, A., & Cázares, F. (2019). El estrés académico en alumnos de odontología. Revista Mexicana de Estomatología, 6(1), 12–26. https://pure.udem.edu.mx/ws/portalfiles/portal/15077291/articluos_academico.pdf
- Bedoya, S., Perea, M., & Ormeño, R. (2006). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. Revista Estomatología Herediana, 16(1), 15–20. <https://doi.org/10.20453/reh.v16i1.1926>
- Berrío, N., & Mazo, R. (2017). Estrés Académico. Revista de Psicología, 91, 399–404. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>
- Bertalanffy, L. (1968). Teoría general de los sistemas. (F. de C. E. S.A., Ed.), General System Theory; Foundations, Development, applications. México D.F.: George Braziller, Nueva York. <https://doi.org/10.1016/j.pan.2012.03.031>
- Blásquez, O., Boira, B., & López, S. (2011). Estrés y otros factores psicológicos asociados en estudiantes de fisioterapia. Dialnet Métricas, 33(1), 19–24. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/metricas/documento/ARTREV/3410810>

- Boullosa, G. (2013). Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Caldera, J., Pulido, B., & Martínez, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación Y Desarrollo*, 7, 77–82. <https://doi.org/10.1016/j.bcp.2010.06.002>
- Escobar, E., Soria, B., López, G., & Peñafiel, D. (2018, August). Manejo del estrés académico; revisión crítica. *Revista Atlante*. Recuperado de <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>
- Gonzáles, E. (2016). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1° y 5° grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este, 2015. Universidad Peruana Unión. ¿Recuperado de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/527/Elizabeth_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). Metodología de la investigación. (S. A. INTERAMERICANA EDITORES, Ed.) (5th ed.). Mexico D. F.: The McGraw Hill. <https://doi.org/>- ISBN 978-92-75-32913-9
- Jabel, M. (2017). Estandarización del inventario de estrés académico SISCO en estudiantes de dos universidades de Villa el Salvador. Universidad Autónoma del Perú. <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/417/3/TESES - MARIA JABEL.pdf>
- Lazarus, R. (2000). Estrés y emoción: su manejo e implicaciones en nuestra salud (Desclée de). España
- Maceo, O., Maceo, A., Varón, Y., Maceo, M., & Peralta, Y. (2013). Estrés académico: causas y consecuencias. *Revista Multimed*, 17(2), 185–196. <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/411>

- Román, C., & Hernández, Y. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2), 1–14.
<http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/26023>
- Vega, C., Villagrán, M., Nava, C., & Soria, R. (2013). Estrategias de afrontamiento, estrés y alteración psicológica en niños. *Alternativas En Psicología*, 18(28).
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/alpsi/v17n28/n28a08.pdf>

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Bramirez Perez, J. (2023). *Estrés académico en estudiantes del 5° grado de secundaria de la Gran Unidad Escolar Leoncio Prado, Huánuco - 2021* [Tesis de pregrado, Universidad de Huánuco]. Repositorio Institucional UDH.
<http://...>

ANEXOS

ANEXO 1: Matriz de Consistencia

Problema General y Específicos	Objetivo General y Específicos	Hipótesis General y Específicos	Variables e Indicadores	Tipo de Investigación	Población y Muestra de Estudio	Técnica e Instrumentos
<p>Problema general ¿Cuáles son los niveles de Estrés Académico que presentan los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco - 2021?</p> <p>Problemas específicos ¿Cuál es el nivel de Percepción del Estrés que presentan los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco - 2021?</p> <p>¿Cuál es el nivel de Reacción Frente</p>	<p>Objetivo general Determinar cuáles son los niveles de Estrés Académico que presentan los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco - 2021</p> <p>Objetivo específico Especificar cuál es el nivel de Percepción del Estrés que presentan los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco - 2021</p> <p>Detallar cuál es el nivel de Reacción</p>	<p>Hipótesis General Hi: Existen niveles prevalentes de Estrés Académico que presentan los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco - 2021</p> <p>H0: No existe niveles prevalentes de Estrés Académico que presentan los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco - 2021</p> <p>Hipótesis Especifica Hi₁: Existe un nivel alto de Percepción del Estrés que presentan los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco - 2021</p> <p>H0₁: No existe un nivel alto de Percepción del Estrés que presentan los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco - 2021</p>	<p>Variable única Estrés académico</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Percepción del Estrés - Reacción Frente al Estrés - Estrategias de Afrontamiento 	<p>Enfoque Enfoque cuantitativo</p> <p>Alcance o nivel Nivel descriptivo básico</p> <p>Diseño Diseño no experimental transversal</p> <p>M -----O</p> <p>Donde: M = muestra O = Medición de la variable.</p> <p>Tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia</p>	<p>Población La población está conformada por 193 estudiantes del 5° grado de secundaria – turno de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de la ciudad de Huánuco</p> <p>Muestra La muestra está conformada por 120 estudiantes</p> <p>Tipo de Muestreo no Probabilístico por conveniencia</p>	<p>Técnica: Psicométrica</p> <p>Instrumento: Inventario SISCO EA de Estrés Académico, Validado en la ciudad de Huánuco por 03 expertos</p>

<p>al Estrés que presentan los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco - 2021?</p>	<p>Frente al Estrés que presentan los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco - 2021</p>	<p>Hi₂: Existe un nivel alto de Reacción Frente al Estrés que presentan los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco - 2021</p>
<p>¿Cuál es el nivel de Estrategias de Afrontamiento que presentan los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco - 2021?</p>	<p>Identificar cuál es el nivel de Estrategias de Afrontamiento que presentan los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco - 2021</p>	<p>H0₂: No existe un nivel alto de Reacción Frente al Estrés que presentan los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco - 2021</p>
		<p>Hi₃: Existe un nivel alto de Estrategias de Afrontamiento que presentan los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco - 2021</p>
		<p>H0₃: No existe un nivel alto de Estrategias de Afrontamiento que presentan los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar “Leoncio Prado” de Huánuco - 2021</p>

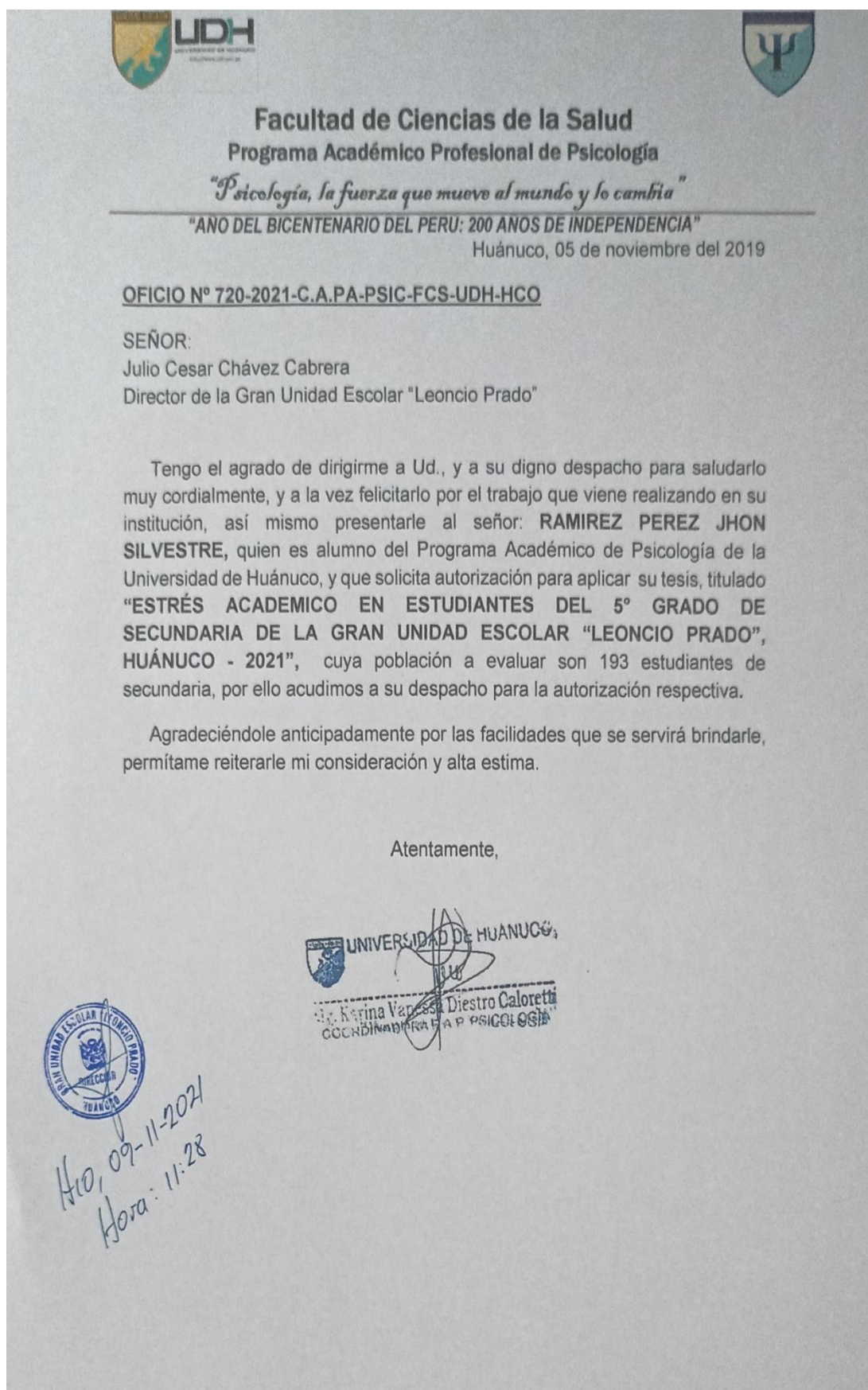
Anexo 2: Inventario SISCO de Estrés Académico

INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO

Le detenidamente las preguntas y conteste colocando una "X" en donde corresponda.

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?					
<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	Si seleccionó "NO" el cuestionario se da por concluido. Si seleccionó "SI", continúe con la siguiente pregunta.			
2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.					
1	2	3	4	5	
3. Señala con qué frecuencia te afectaron las siguientes situaciones:					
	1 Nunca	2 Rara vez	3 Algunas veces	4 Casi siempre	5 Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos académicos					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
4. Señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones cuando estabas preocupado o nervioso.					
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores académicas					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
5. Señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.					
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones, asistencia a cultos)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					

Anexo 3: Oficio para la autorización



Anexo 4: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es conducida por: Jhon Silvestre, Ramírez Pérez egresado en Psicología de la Universidad de Huánuco, autor (a) de la investigación titulada: **ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DEL 5° GRADO DE SECUNDARIA DE LA GRAN UNIDAD ESCOLAR "LEONCIO PRADO", HUANUCO - 2021**. Cuyo objetivo es Determinar cuáles son los niveles de Estrés Académico que presentan los estudiantes del 5° grado de educación secundaria de la Gran Unidad Escolar "Leoncio Prado" de Huánuco - 2021. Con el fin de optar el título de Licenciado en Psicología. UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA Se firma el presente, habiendo accedido a participar en este estudio, conociendo los objetivos y fines de la investigación, y procediendo a desarrollar el instrumento denominado Inventario SISCO de Estrés Académico. la participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas son anónimas, por lo que no se está consignando los nombres ni apellidos en el instrumento.

Huánuco 05 noviembre de 2021


G.I.E. "LEONCIO PRADO" HUÁNUCO
I.E. "EMULÉNATICA"

Lic. Jillo Cesar Chávez Cabrera
DIRECTOR

Anexo 5: Validación del instrumento



VALIDACION DE INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS


Evaluador (a): Elizabeth Chavez Huaman
 Profesión: Psicólogo N° colegiatura: 8163
 Institución donde trabaja: Univeral
 Cargo que desempeña: Docente
 Autor/ Tesista: Juan Linbestre Ramirez Perez
 Nombre del Instrumento: Inventario SUSCO-EN

N°	INDICADORES	CRITERIOS		PUNTUACION			
1	Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado	5	<input checked="" type="checkbox"/>	3	2	1
2	Objetividad	Esta expresado en conductas observables	5	<input checked="" type="checkbox"/>	3	2	1
3	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia	5	<input checked="" type="checkbox"/>	3	2	1
4	Organicidad	Existe organización lógica	5	<input checked="" type="checkbox"/>	3	2	1
5	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad	5	<input checked="" type="checkbox"/>	3	2	1
6	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar	5	<input checked="" type="checkbox"/>	3	2	1
7	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos	5	<input checked="" type="checkbox"/>	3	2	1
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos	5	<input checked="" type="checkbox"/>	3	2	1
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación	5	<input checked="" type="checkbox"/>	3	2	1
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación	5	<input checked="" type="checkbox"/>	3	2	1

5	Excelente (81% - 100%)	41 - 50
4	Muy Bueno (60% - 80%)	31 - 40
3	Bueno (41% - 60%)	21 - 30
2	Regular (21% - 40%)	11 - 20
1	Deficiente (0% - 20%)	00 - 10

RESULTADO: Aplicable () Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y Fecha: Huancayo, 21 Mayo 2021


 Mg. Elizabeth Chavez Huaman
 C. Ps. P. 8163
 FIRMA DEL EVALUADOR



VALIDACION DE INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

Evaluador (a): Hochimin Ponce de León Ramirez
Profesión: Psicólogo N° colegiatura: 8327
Institución donde trabaja: Universidad de Huánuco
Cargo que desempeña: Docente contratado
Autor/ Tesista: Jhon Silvestre, Ramirez Pérez
Nombre del Instrumento: Inventario SISCO - Estrés Académico

N°	INDICADORES	CRITERIOS		PUNTUACION			
1	Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado	5	4	3	2	1
2	Objetividad	Esta expresado en conductas observables	5	4	3	2	1
3	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia	5	4	3	2	1
4	Organicidad	Existe organización lógica	5	4	3	2	1
5	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad	5	4	3	2	1
6	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar	5	4	3	2	1
7	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos	5	4	3	2	1
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos	5	4	3	2	1
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación	5	4	3	2	1
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación	5	4	3	2	1

5	Excelente (81% - 100%)	41 - 50
4	Muy Bueno (60% - 80%)	31 - 40
3	Bueno (41% - 60%)	21 - 30
2	Regular (21% - 40%)	11 - 20
1	Deficiente (0% - 20%)	00 - 10

RESULTADO: Aplicable () Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y Fecha: Huánuco, 23 de Mayo de 2021

FIRMA DEL EVALUADOR



VALIDACION DE INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS

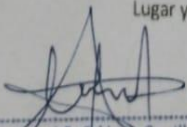
Evaluador (a): MANUEL SANTIAGO CALDERON CARRILLO
 Profesión: Psicólogo N° colegiatura: 12584
 Institución donde trabaja: I.S.T. "MAX PLANCK" DE AMBO
 Cargo que desempeña: PSICÓLOGO
 Autor/ Tesista: RAMIREZ PEREZ, JHON SILVESTRE
 Nombre del Instrumento: INVENTARIO SISCO - EA (ESTRÉS ACADÉMICO)

N°	INDICADORES	CRITERIOS	PUNTUACION			
			5	3	2	1
1	Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado	5	X		
2	Objetividad	Esta expresado en conductas observables	5	X		
3	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia	5	X		
4	Organicidad	Existe organización lógica	5	X		
5	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad	5	X		
6	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar	5	X		
7	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos	5	X		
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos	5	X		
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación	5	X		
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación	5	X		

5	Excelente (81% - 100%)	41 - 50
4	Muy Bueno (60% - 80%)	31 - 40
3	Bueno (41% - 60%)	21 - 30
2	Regular (21% - 40%)	11 - 20
1	Deficiente (0% - 20%)	00 - 10

RESULTADO: Aplicable () Aplicable después de corregir (X) No aplicable ()

Lugar y Fecha: Huancayo, 25 Mayo 2021


 Mg. Manuel S. Calderon Carrillo
 C.P.S.P. 12584
FIRMA DEL EVALUADOR

Anexo 6: Evidencia fotográfica

INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADEMICO

Lee detenidamente las preguntas y conteste colocando una "X" en donde corresponda

1. Durante el transcurso de este semestre ¿Has tenido momentos de preocupación y nerviosismo?							
SI	<input checked="" type="checkbox"/>	NO	<input type="checkbox"/>	Si selecciono "NO" el cuestionario se da por concluido Si selecciono "SI", continúe con la siguiente pregunta			
2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.							
1	2	3	4	5			
		X					
3. Señala con qué frecuencia te afectaron las siguientes situaciones			1 Nunca	2 Rara vez	3 Algunas veces	4 Casi siempre	5 siempre
La competencia con los compañeros de grupo				X			
Sobrecarga de tareas y trabajos académicos						X	
La personalidad y el carácter del profesor					X		
Las evaluaciones de los profesores (¿exámenes, ensayos, trabajos de investigación?)					X		
El tipo de trabajo que te piden los profesores				X			
Tiempo limitado para hacer el trabajo						X	
Participación en clases (responder a preguntas, exposiciones, etc.)			X				
No entender los temas que se abordan en la clase				X			
4. Señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones cuando estabas preocupado o nervioso							
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					X		
Fatiga crónica (cansancio permanente)				X			
Dolores de cabeza o migrañas				X			
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea			X				X
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.							
Somnolencia o mayor necesidad de dormir						X	
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)				X			
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)							X
Ansiedad, angustia o desesperación					X		
Problemas de concentración				X			
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						X	
Conflictos o tendencias a polemizar o discutir						X	
Aislamiento de los demás						X	
Desgano para realizar las labores académicas					X		
Aumento o reducción del consumo de alimentos							X
5. Señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo							
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)						X	
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					X		
Elogios a sí mismo				X			
La religiosidad (oraciones, asistencia a cultos)					X		
Búsqueda de información sobre la situación			X				
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)			X				
Otros (explique)			X				



